SPORT W OBRAZACH

14

PŁYWANIE
SKOK STARTOWY



WYDAWNICTWO
GŁÓWNEGO KOMITETU KULTURY FIZYCZNEJ

OD WYDAWNICTWA

„Sport w obrazach" jest w Polsce pierwszym sportowym wydawnictwem opartym na zasadzie poglądowości.

Posługując się tym wydawnictwem każdy sportowiec łatwo odtworzy sobie właściwą technikę ruchu i otrzyma wiele niezbędnych wiadomości dotyczących danej dyscypliny sportu.

Tomik pt. Pływanie — Skok startowy, który oddajemy do rąk Czytelników, umożliwi po pewnej zaprawie szybkie opanowanie właściwego stylu, zdanie odpowiedniej normy na odznakę „Sprawny do Pracy i Obrony" oraz zapozna z całokształtem tej konkurencji, wskazując drogę do uzyskania dobrych wyników.

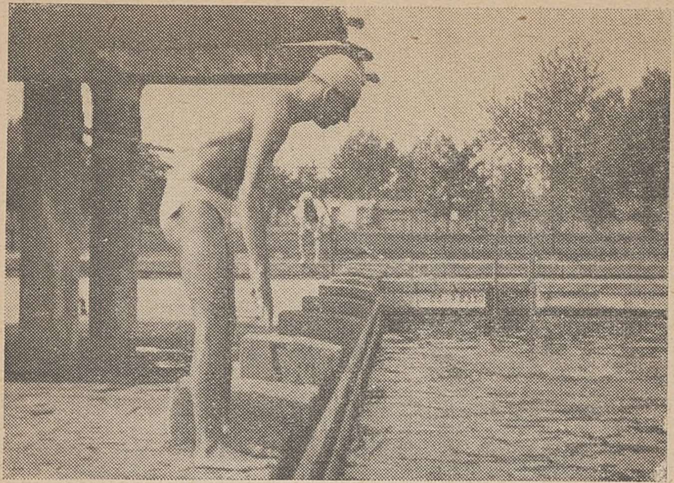


SPORTOWCY! ZDOBYWAJCIE SPO

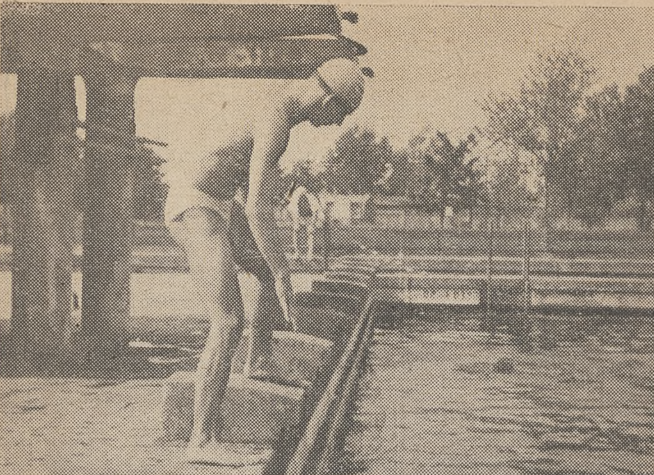




WZMACNIAJCIE SWE SIŁY DO WALKI O PLAN 6 - letni DO WALKI O POKÓJ!



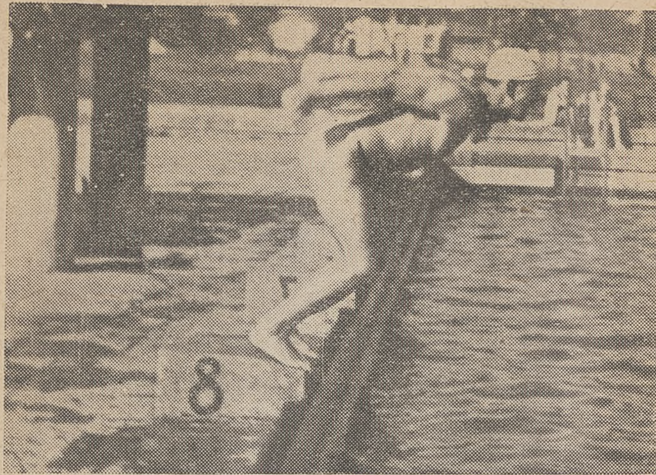
Przed zapowiedzią startera — „na miejsca"



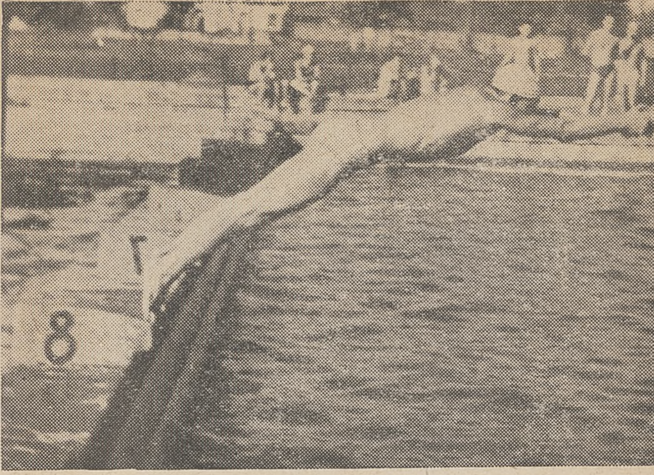
Po zapowiedzi „na miejsca" — pływak umieszcza wpierw prawą a następnie — lewą nogę na platformie startowej



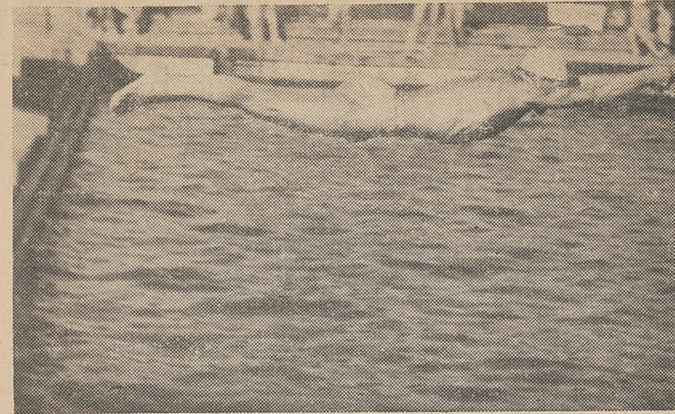
W pozycji „ustalonej" pływak oczekuje sygnału do rozpoczęcia biegu. Palce stóp obejmują brzeg platformy startowej. Ramiona przygotowane do wykonania przedmachu w tył



„Strzał" (gwizdek, głos). Pływak traci pozycję ustaloną i wykonuje przedmach ramion w tył. Za chwilę „pchnie" on mocno słupek startowy za siebie i wykona szybki wymach ramion w przód



Moment oderwania stóp (nóg) od słupka startowego



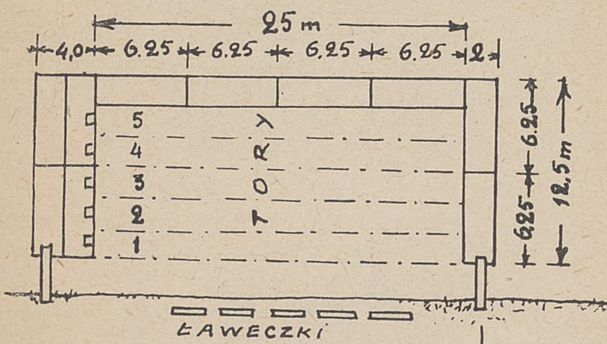
Ciało w locie. Wysoka pozycja głowy wydłuża lot, jednak schylenie głowy w dół (między ramiona) umożliwi wejście pod odpowiednim kątem do wody

GIMNASTYKA SPECJALNA



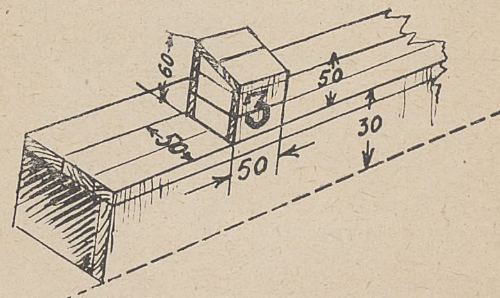
BASEN

Długość basenu winna wynosić 25—33⅓ albo 50 metrów. Szerokość pojedynczego toru 2,5—3 metry. Tory wyznacza się za pomocą linek z naciągniętymi na nie białymi pławikami. Pławiki umieszcza się w odległościach metrowych.



Ściany basenu powinny być w pełni dogodne do odbijania się od nich stopami i dłońmi przy wykonywaniu nawrotów (prostopadle do pow. wody, gładkie, ale nieśliskie, bez szczelin). Głębokość ściany od powierzchni wody 1,5 metra.

SŁUPKI STARTOWE



Słupki startowe powinny mieć kwadratowe platformy startowe o boku 50 cm, nachylone ku wodzie o 15 stopni. Platformy należy pokryć gumą „dywanikiem", by nie były śliskie.

Górna krawędź platformy startowej powinna znajdować się nad powierzchnią wody 30—75 cm. Jeżeli słupek jest bardzo wysoki, powinien się przy nim znajdować schodek pomocniczy.

TECHNIKA STARTU

Pozycja wyjściowa. — Palce stóp obejmują krawędź platformy startowej. Stopy oddalone od siebie o 8—15 cm. Kolana ugięte. Ciężar ciała podany nieco w przód. Głowa lekko uniesiona. Oczy skierowane na przeciwległy koniec basenu. Ramiona podane w tył, gotowe do energicznego „rzutu" w przód.

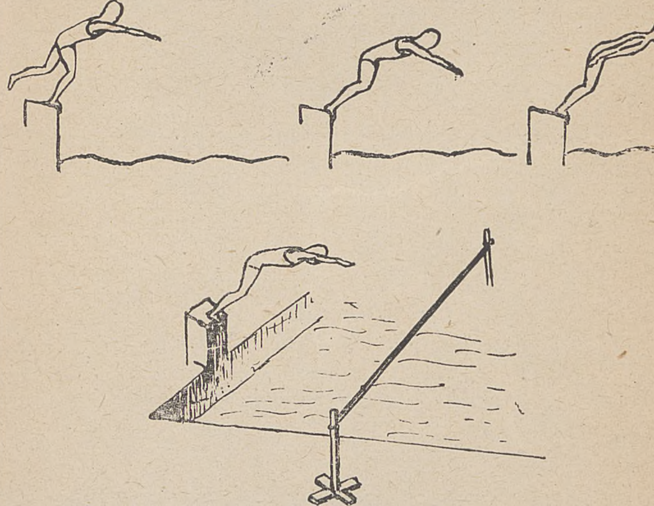
Lot. Ramiona i nogi wyprostowane. Stopy i dłonie stykają się. Głowa między ramionami. Zawodnik — od palców dłoni do palców stóp wyciągnięty.

„Wejście" do wody. Pływak powinien „wślizgnąć się" do wody (pod nieznacznym kątem). Wyjście z wody ułatwia lekkie podanie głowy i rąk w górę.

Przed wyjściem tułowia z wody przyspiesza się ruch „ślizgowy" ciała ruchem wiosłującym jednej ręki. Ruch ten nie może rozpoczynać się zbyt wcześnie. Powinien przebiegać tak, by ramię kończyło „pociągnięcie" w chwili, gdy plecy wynurzają się z wody.

UCZĘ SIĘ STARTU

Naukę rozpocznij od ćwiczeń „wślizgu" do wody: 1) z odbicia się jedną nogą (rys. po lewej stronie), 2) z odbicia obunóż (rys. w środku), 3) usprawnianie odbicia wyskokami, przy których ręce przylegają do ud (rys. po prawej), 4) ćwiczenia startów z uwagą na szybką, sprawną akcję ramion, 5) wydłużania skoku startowego przy pomocy pomocniczej linki (rys. dolny), 6) włączania — po skoku startowym — we właściwym czasie ruchów nóg i ramion



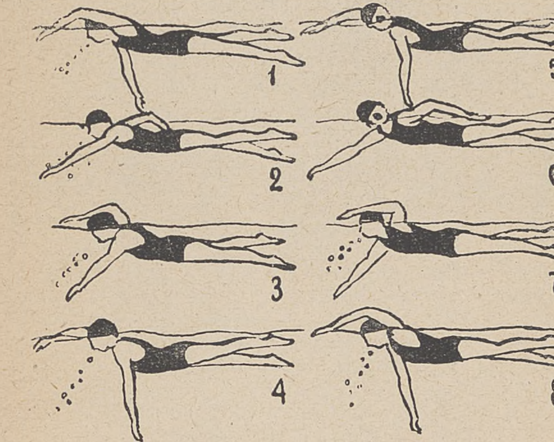
SKOK STARTOWY W WYKONANIU 3-KROTNEJ REKORDZISTKI ZSRR — MARII GAWRISZ



Wyniki Marii Gawrisz: 100 m st. klas. — 1:24,7; 200 m st. klas. — 3:01,4; 400 m st. klas. — 6:28,2; 100 m motylkiem — 1:20,5; 200 m motylkiem — 3:16,2

TECHNIKA PŁYWANIA KRAULEM

Kraulista płynie, wykonując małe ruchy nóg (na przemian) w dół i w górę. Jednocześnie pracuje ramionami: gdy jedną ręką „wiosłuje" wodę, drugą przenosi nad powierzchnią w przód. Usta wydobywa z wody tylko na czas wdechu przez unoszenie głowy i zwrot jej w bok (zazwyczaj w jedną tylko stronę) w prawo lub w lewo, w momencie gdy ręka wynurza się z wody, albo zaczyna „wiosłować" (2 różne sposoby koordynacji oddychania



z pracą rąk). Nogi spełniają dwa zadania: korygują pozycję (poziom) ciała i współpracują z ramionami w nadawaniu ciału szybkości. Ruchy wykonywać z biodra. Nogi (rozluźnione) uginają się nieco podążając w górę i sprężyście odginają się w kolanie przy ruchu w dół.

W jednym i w drugim wypadku wypychają wodę nie tylko w dół lub w górę, ale i w tył, nadając ciału szybkość ku przodowi.

NORMY NA SPO

Norma obowiązkowa:

Przepłynięcie 50 metrów dowolnym sposobem ze skoku startowego w dowolnym czasie.

Normy do wyboru:

Grupa I szybkość:

Kobiety

Dystans 50 m	15 — 16 lat	— 1.25,0 min.
	17 — 18 „	— 1.15,0 „
	19 — 25 „	— 1.15,0 „
	26 — 32 „	— 1.20,0 „
	od 33 lat	— 1.40,0 „

Mężczyźni

Dystans 50 m	15 — 16 lat	— 1.15,0 min.
	17 — 18 „	— 1.10,0 „
	19 — 29 „	— 1.05,0 „
	30 — 39 „	— 1.10,0 „
	od 40 „	— 1.30,0 „

Grupa IV wytrzymałość:

Kobiety

Dystans 200 m	15 — 16 lat	— 8.00,0 min.
	17 — 18 „	— 7.30,0 „
	19 — 25 „	— 7.00,0 „
	26 — 32 „	— 7.30,0 „
	od 33 „	— 8.30,0 „

Mężczyźni

Dystans 200 m	15 — 16 lat	— 6.50,0 min.
Dystans 400 m	17 — 18 „	— 12.30,0 „
	19 — 29 „	— 11.30,0 „
	30 — 39 „	— 13.00,0 „
	od 40 „	— 15.00,0 „



REKORDY I MINIMA KLASYFIKACYJNE

DLA STYLU DOWOLNEGO

Mężczyźni
100 m

Rekord świata	—	55,4 sek.
Rekord Polski	—	59,6 sek.
Klasa mistrz.	—	1.03,0 min.
Klasa I-sza	—	1.08,0 „
Klasa II-ga	—	1.20,0 „
Klasa III-cia	—	1.35,0 „

Kobiety
100 m

Rekord świata	—	1.04,6 min.
Rekord Polski	—	1.15,4 „
Klasa mistrz.	—	1.18,0 „
Klasa I-sza	—	1.26,0 „
Klasa II-ga	—	1.35,0 „
Klasa III-cia	—	1.50,0 „



OGÓLNIE O STARCIE

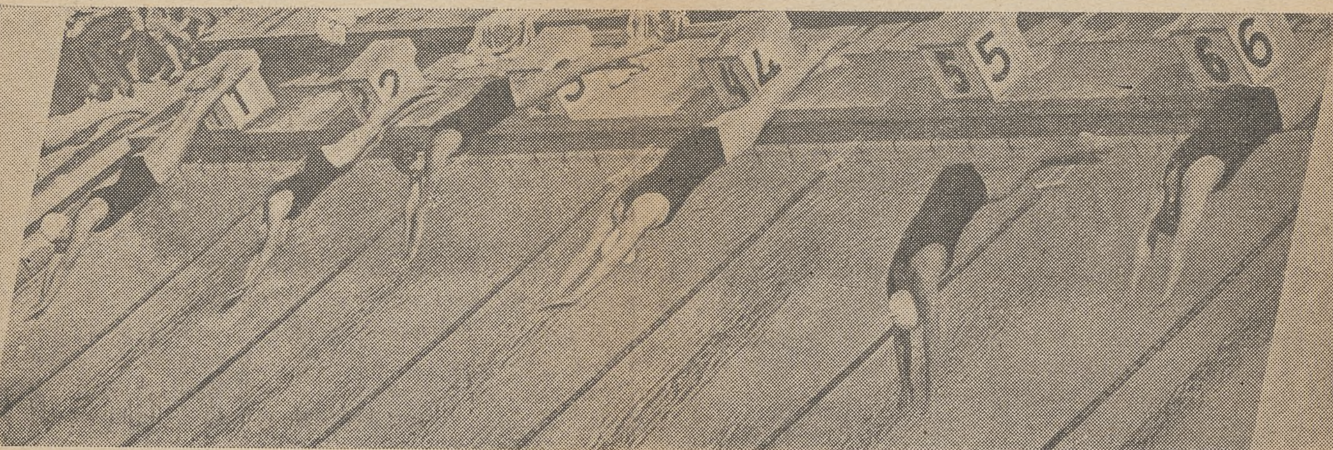
Start do biegów pływackich na piersiach następuje z wyskoku z brzegu basenu. Dobry start to kilka dziesiątych części sekundy przewagi nad przeciwnikami, która decyduje niekiedy o zwycięstwie w biegach sprinterskich. Po wywołaniu zawodników przez kierownika biegów do danej konkurencji, zawodnicy stają przy swych słupkach startowych.

Na zapowiedź startera — „na miejsca" zawodnicy przyjmują pozycję wyjściową, ustaloną — w bezruchu na platformie słupka startowego. Na następny sygnał startera (strzał, gwizdek, głos) zawodnicy wykonują skok.



Zasłużoiy mistrz sportu — 20-letni Gotfryd Gremlowski — najlepszy pływak Polski na 400 m stylem dowolnym (4.59,9 min.). Gremlowski jest absolwentem Szkoły Górniczej przy kopalni „Centrum", w której pracuje w charakterze elektromontera

START KOBIET



DZIESIĘCIU NAJSZYBSZYCH PŁYWAKÓW POLSKI W 1950 ROKU

100 m stylem dowolnym

Mężczyźni

1.	Procel, Śląsk	1.02,4 min.
2.	Ciężki, Kraków	1.02,7 „
3.	Ludwikowski, Warsz.	1.03,4 „
4.	Majewski, Ostrów	1.03,5 „
5.	Mroczkowski, Warsz.	1.03,6 „
6.	Boniecki, Łódź	1.04,0 „
7.	Lewicki, Wrocław	1.04,0 „
8.	Prządo, Bytom	1.04,2 „
9.	Zimny, Bytom	1.04,2 „
10.	Tołkaczewski, Wrocł.	1.04,4 „

Kobiety

1.	Szymańska, Kraków	1.15,5 min.
2.	Kowalska, Łódź	1.17,0 „
3.	Dzikówna, Bytom	1.17,0 „
4.	Sobczakówna, Łódź	1.17,0 „
5.	Przyborowicz, Poznań	1.19,4 „
6.	Prokop, Warszawa	1.22,0 „
7.	Przybyła, Zabrze	1.22,0 „
8.	Badura, Bytom	1.22,0 „
9.	Pstrokońska, Kraków	1.22,4 „
10.	Malicka, Poznań	1.22,5 „

TRENING SPRINTERA

Poniższy schemat ma zorientować pływaka w sposobie prowadzenia treningu. Schematu nie należy trzymać się niewolniczo, a dostosowywać go do intensywności pracy zawodowej, przygotowania sportowego itd.

Poniedziałek:
a) 500—600 m kraulem na styl,
b) 300—400 m samymi nogami,
c) 300—400 m samymi rękoma,
d) 200—300 m b. kraulem.

Wtorek:
a) 200—400 m kraulem na ¾ siły,
b) 4— 8×25 m,
c) 300—400 m samymi nogami,
d) 300—400 m samymi rękami,
e) 200—300 m b. kraulem lub żabką na plecach.

Środa:
a) 500—600 m na styl,
b) 300—400 m samymi nogami,
c) 300—400 m samymi rękami,
d) 300—500 m różnymi stylami.

Czwartek:
a) 200—400 m na ¾ siły,
b) 3— 4×50 m b. szybko,
c) 300—400 m samymi nogami,
d) 300—400 m samymi rękami,
e) 300—400 m b. kraulem.

Piątek:
a) 400—600 m różnymi stylami,
b) 300—400 m samymi rękami,
c) 300—400 m samymi nogami,
d) 200—300 m na styl.

Sobota:
a) 300—400 m na styl,
b) 2— 4×100 m na pół siły z odpoczynkami 10—20 min.,
c) 300—400 m samymi nogami,
d) 300—400 m samymi rękami,
e) 200—300 m b. kraulem lub żabką.



Mistrzowska rodzina Mieszkowych (ZSRR). Od lewej — Mieszkow — rekordzista świata w pływaniu na 100 m stylem motylkowym (1.04,8 min.). Po prawej — żona jego E. Wiertyńska — mistrzyni ZSRR w pływaniu bokiem. W środku — córka Mieszkowych — Eleonora, czołowa juniorka ZSRR w pływaniu
Mieszkow — ciężko ranny w rękę w czasie obrony Leningradu, w której brał udział jako żołnierz Armii Radzieckiej, dzięki nadzwyczajnemu hartowi, silnej woli i wytrwałości oraz systematycznym ćwiczeniom odzyskał władzę w ręce i obecnie osiąga jeszcze lepsze niż dawniej wyniki rekordowe

DZIESIĘCIU NAJSZYBSZYCH PŁYWAKÓW ZWIĄZKU RADZIECKIEGO W 1950 ROKU

100 m stylem dowolnym

Mężczyźni			Kobiety		
1.	Uszakow	57,2 sek.	1.	Abrosimowa	1.12,5 min.
2.	Drapij	57,7 „	2.	Aleszina	1.12,6 „
3.	Libel	58,4 „	3.	Koczetkowa	1.12,8 „
4.	Piaron	59,9 „	4.	Sztynko	1.13,4 „
5.	Karmanow	1.00,4 min.	5.	Gusewa	1.13,7 „
6.	Afonin	1.00,7 „	6.	Timoszenko	1.13,9 „
7.	Titarenko	1.01,4 „	7.	Kowalenko	1.13,9 „
8.	Suchorukow	1.01,4 „	8.	Sztekler	1.14,6 „
9.	Kuczerow	1.01,4 „	9.	Wasiliewa	1.14,7 „
10.	Drobiński	1.01,7 „	10.	Kokorina	1.15,0 „
11.	Dmitriew	1.01,7 „	11.	Kostromina	1.15,0 „

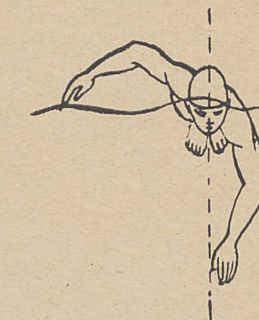
WSKAZANIA DLA POCZĄTKUJĄCYCH KRAULISTÓW

Początkujący zawodnik musi umieć przepłynąć najpierw kilkaset metrów (500—600) — bez odpoczynku. Do umiejętności tej dojdzie bardzo szybko, gdy troskę o osiągnięcie wielkiej szybkości odłoży na plan dalszy, a pływać będzie ruchami wolnymi i spokojnymi. Dotyczy to przede wszystkim ruchów nóg. Początkowo nie wymaga się od nich, by przyspieszały ruch ciała w przód, a głównym ich zadaniem — w pierwszym etapie zaprawy, jest usprawnienie pozycji ciała na wodzie. Można to uzyskać nadzwyczaj wolnymi, niesiłowymi ruchami nóg, pod warunkiem, że nogi nie będą „usztywnione". Nogi „odsztywnia" lekkie uginanie ich w kolanach.

Następnym ważnym zadaniem dla początkujących jest usprawnienie techniki oddychania, a dalej leżenia na wodzie i ogólnego rozluźniania ciała. W usprawnieniu oddychania pomaga ćwiczenie — na każdym treningu — długich, spokojnych wydechów w wodzie przy całkowitym zanurzeniu głowy i „zwalnianiu" szyi.

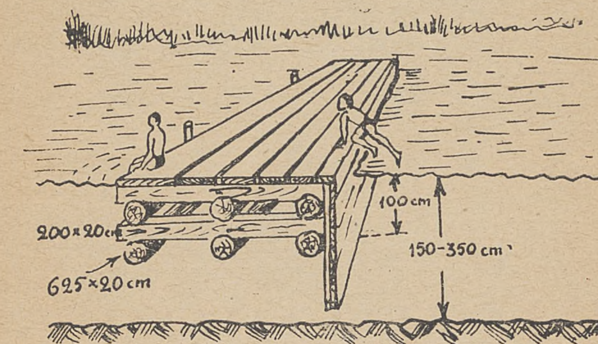
Gdy pływanie kilkaset metrów bez przerwy nie sprawia większej trudności, wówczas trzeba się zatroszczyć o większą dokładność ruchów i uzyskanie większej szybkości.

Do tego czasu należy stosować takie formy ruchu, które są najwygodniejsze i które jak najmniej usztywniają ruchy pływaka.



BASEN NATURALNY NA RZECE

Baseny naturalne budować należy w górze rzeki, powyżej miejsc zamieszkałych, tj. dalej od kanałów i ścieków zanieczyszczających wodę. Szybkość prądu wody nie powinna być większa niż 1 m/sek. Dno rzeki winno być piaszczyste, bez jam, kamieni, iłu, wodorostów i szkła.

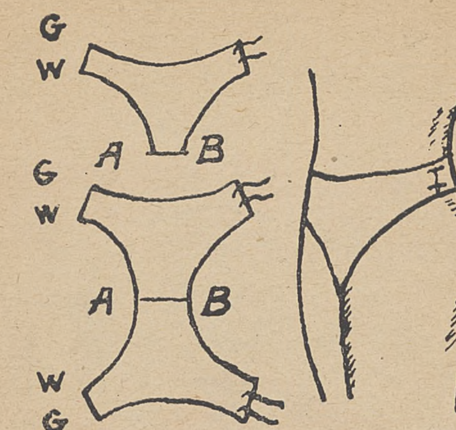


„Wejście" do wody.

Głębokość basenu do pływania powinna wynosić co najmniej 120 cm. Głębokość wody pod skocznią zależy od wysokości skoczni. Gdy trampoliny znajdują się na wysokości 1, 3 i 5 m, głębokość wody pod nimi winna wynosić 3,5 metra. Przy skoczni 10-metrowej — 5 m. Basen winien posiadać długość 25 m albo 50 m, a szerokość od 10 do 20 m, w zależności od warunków miejscowych.

Konstrukcja basenu może być różna. Najlepiej budować basen na pomostach, które dają się łatwo rozebrać na zimę.

PŁYWKI (SLIPY) ROBIMY SAMI



Niewygodnie jest pływać w spodenkach gimnastycznych. Lepiej nadają się do tego celu pływki, przedstawione na rysunku. Wskazane jest uszyć pływki podwójne.

Pływki wykonuje się w następujący sposób: należy wykroić formę z papieru dostosowując jej wymiary do wymiarów ciała. Następnie przyłożyć ją do podwójnie złożonego płótna i wykroić pływki według formy, zostawiając zapas 1 cm na szwy. Szycie rozpocząć od dolnego brzegu wzoru wzdłuż linii A—B, a następnie złączyć obie połówki z lewego boku po linii W—G. Zakończeń prawego boku nie zszywa się, lecz zakłada się do ich brzegów tasiemki dla związywania pływek.

SPORT
W OBRAZACH

14

SKOK STARTOWY

1. Od wydawnictwa.
2. Gimnastyka specjalna.
3. Basen — wymiary.
4. Słupki startowe.
5. Technika startu.
6. Uczę się startu.
7. Technika pływania kraulem.
8. Normy na SPO.
9. Rekordy i minima klasyfikacyjne dla stylu dowolnego.
10. Ogólnie o starcie.
11. Dziesięciu najszybszych pływaków Polski w 1950 roku.
12. Trening sprintera.
13. Dziesięciu najszybszych pływaków Związku Radzieckiego w 1950 roku.
14. Wskazania dla początkujących kraulistów.
15. Basen naturalny na rzece.
16. Pływki (slipy) robimy sami.

Redaguje: Zespół Redakcyjny
Wydawnictwo Głównego Komitetu Kultury Fizycznej
Warszawa 1951. Printed in Poland.
Drukowano w nakładzie 20 000 egz. na papierze ilustr. 80 g, V kl. w drukarni Wyd. MON w Gdyni. Zam. 395/C-207 W-2-14098

Cena zł 1.55

SPORT
W OBRAZACH

UKAZAŁY SIĘ:

Nr 1 **SKOK WZWYŻ**
na zdjęciu filmowym — W. Kuźmicki

Nr 2 **START**
na zdjęciu filmowym — E. Kiszka

Nr 3 **BIEG KRÓTKI**
na zdjęciu filmowym — E. Kiszka

Nr 4 **PCHNIĘCIE KULĄ**
na zdjęciu filmowym — W. Gierutto

Nr 5 **RZUT GRANATEM**
na zdjęciu filmowym — M. Gburczyk

Nr 6 **SKOK W DAL**
na zdjęciu filmowym — M. Moderówna

Nr 7 **TRÓJSKOK**
na zdjęciu filmowym — Z. Weinberg

Nr 8 **RZUT DYSKIEM**
na zdjęciu filmowym — M. Łomowski

Nr 9 **RZUT OSZCZEPEM**
na zdjęciu filmowym — M. Gburczyk

Nr 10 **SKOK O TYCZCE**

Nr 11 **BIEG PRZEZ PŁOTKI**

Nr 12 **BIEGI SZTAFETOWE**

Nr 13 **BIEGI NA PRZEŁAJ**

Nr 14 **SKOK STARTOWY I KRAUL**

Nr 15 **PŁYWANIE — STYL GRZBIETOWY**